



Aroma-Yoga

Ein wichtiges Element des Yogas ist die bewusste und achtsame Atmung. Ätherische Öle können gezielt in der Atem-Meditation eingesetzt werden, um die Atmung zu vertiefen oder um in die eigene Mitte zu kommen. Zudem schafft die Raumbeduftung eine entspannte Atmosphäre, in der man sich gut fokussieren kann. Mit Hilfe einer schönen Duftlampe in Deiner Lieblingsfarbe, eines Duftsteins in Lotusform oder eines dekorativen Potpourris werden die ätherischen Öle verdampft. Hier eine kleine Auswahl ätherischer Öle, die einzeln oder auch gemischt eine wunderbare Duftkomposition ergeben ...

Noch ein Tipp:

Erst lüften, dann düften! Raumbeduftung niemals ganztägig einsetzen, sondern immer nur kurzzeitig zu einem definierten Zweck.

Empfohlene ätherische Öle ...

... zum Durchatmen

Bergamotte (*Citrus bergamia*)

Duftnote: frisch, fruchtig-grüner, leicht süßer Duft

Wirkt: erfrischend, angstlösend, beruhigend und stimmungshhebend

Anwendung: 5 Tropfen in die Duftlampe (+ 2 Tropfen Sandelholz)

Douglasfichte (*Pseudotsuga menziesii*)

Duftnote: frisch, holzig mit weicher Grundnote

Wirkt: vitalisierend, belebend und angstlösend

Anwendung: 3 Tropfen in die Duftlampe (+ 5 Tropfen Bergamotte)

... zum Einstieg in die Meditation

Sandelholz (*Santalum album*)

Duftnote: warmer, balsamischer, exotischer Holzduft

Wirkt: ausgleichend, erdend, beruhigend und entspannend

Anwendung: 2 Tropfen in die Duftlampe (+ 1 Tropfen Zeder)

Zeder (*Cedrus atlantica*)

Duftnote: warm, balsamisch, stark holzig-herber Duft

Wirkt: stärkend, harmonisierend, ausgleichend, erdend

Anwendung: 3 Tropfen in die Duftlampe (+ 5 Tropfen Bergamotte)

Viel Spaß beim Ausprobieren ...